

# Poulet piccata et grenailles au four

betterave, carotte rôties et citron

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Betterave rouge



Carotte



Grenailles



Gousse d'ail



Thym séché



Oignon



Citron



Persil frisé frais



Filet de poulet




Câpres



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La piccata est un plat italien dans lequel le poisson ou la viande découpés en tranches sont préparés dans une sauce au citron, beurre et câpres.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, poêle avec couvercle, grand bol, râpe fine

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2594 / 620	392 / 94
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,8	1,3
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	15,3	2,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1	0,1

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave** et coupez-la en deux. Ensuite, détaillez-la en longs tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez les **carottes** en quatre dans la longueur et les **grenailles** en deux, voire en quatre, pour les plus grosses. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Couper et presser

Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Prelevez le zeste du **citron** et pressez-en 1 quartier par personne. Coupez le reste de **citron** en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil**.



## 2. Rôtir les légumes

Dans le grand bol, mélangez la **betterave**, les **carottes**, les **grenailles**, la moitié de l'**ail**, l'huile d'olive et le **thym séché**. Disposez les légumes et les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez à mi-cuisson.



## 5. Préparer la sauce

Dans la même poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne et cuire l'**oignon** et le reste d'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y l'eau, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y aussi les **câpres** et, par personne : 1 cc de jus de **citron**, 1 cc de zeste de **citron** puis laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez le **poulet** et le **persil** puis réchauffez encore 1 à 2 minutes.



## 3. Cuire le poulet

Prenez une assiette creuse et ajoutez-y la farine. Saupoudrez le **filet de poulet** de sel et de poivre et passez-le dans la farine. Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.



## 6. Servir

Disposez les **grenailles** et légumes sur les assiettes. Servez le **poulet** en sauce à côté. Accompagnez de mayonnaise à votre goût et des éventuels quartiers de **citron** restants.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

**Bon appétit !**

# Quesadillas végétariennes au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Poivron



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Tortilla au blé complet



Dés de fromage  
aux herbes



Paprika en poudre




Gouda vieux râpé



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous préparez aujourd'hui des quesadillas végétariennes. La coriandre et la sauce pimentée douce assaisonnent ce plat à merveille. La viande ne vous manquera pas !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	562 / 134
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	14,3	2,9
Glucides (g)	49	10
Dont sucres (g)	13,2	2,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,4	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez la **courgette**, le **poivron** et ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre. Mélangez bien.



## 3. Former les quesadillas

- Disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Déposez les légumes cuits sur une moitié de **tortilla**.
- Ajoutez les deux fromages, pliez la **tortilla** en deux et pressez-la pour la « fermer ». Répétez l'opération avec le reste des **tortillas**.
- Enfourez-les dans le haut du four 6 à 8 minutes.



## 2. Préparer le pico de gallo

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** (voir conseil). Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.

**Conseil** : L'oignon est servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec les autres légumes.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !



## 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili**.
- Servez les **quesadillas** sur les assiettes avec les éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Accompagnez du **pico de gallo** et de la **mayonnaise au chili**.

**Bon appétit !**

# Tajine de poulet au poivron pointu et aubergine

pommes de terre persillées aux olives et citron

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Poivron rouge pointu



Aubergine



Mélange d'épices africaines



Filet de poulet



Persil plat frais



Citron



Carotte




Olives vertes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le tajine désigne aussi le plat en terre cuit dans lequel ce plat est traditionnellement préparé - cuit lentement sur des braises.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Olives vertes (g)	30	50	70	100	120	150

### À ajouter vous-même

Cassonade (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	371 / 89
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	4	0,6
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	18,9	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

2025-S01



### 1. Préparer

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y une bonne pincée de sel. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre**. Coupez le **poivron** en deux, épépinez-le et détaillez-le en fines lanières. Taillez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Coupez la **carotte** en deux, puis en demi-rondelles.



### 4. Mijoter

Réservez-le hors de la sauteuse. Ajoutez les **épices africaines** et le miel, puis remuez bien. Remettez le **poulet** dans la sauteuse. Ajoutez-y l'eau de façon à recouvrir les ⅔ des légumes (voir tableau des ingrédients). Couvrez et laissez le tout mijoter 12 à 15 minutes à feu moyen et à couvert.



### 2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez-les et réservez-les à couvert dans la casserole. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez-y l'**aubergine**, la **carotte**, l'**oignon**, l'**ail** et le **gingembre**. Faites cuire le tout 3 à 4 minutes en remuant. Ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍋 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



### 5. Apprêter

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers et les **olives** en deux. Lorsque le **tajine** est prêt, ajoutez les **olives** à la sauteuse. Pressez un quartier de **citron** par-dessus si vous le souhaitez, puis faites cuire encore 5 à 6 minutes à feu moyen-vif sans couvercle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Cuire à la sauteuse

Faites de la place dans le fond de la sauteuse (voir conseil). Ajoutez-y le **poulet** et le **poivron**. Salez et poivrez le **poulet**, puis faites-le cuire/dorer uniformément 2 minutes de chaque côté.

**Conseil :** Si vous n'avez plus de place dans la sauteuse, vous pouvez aussi faire cuire le poulet séparément dans une poêle.



### 6. Servir

Ajoutez les ⅔ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la casserole contenant les **pommes de terre**. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Servez les **pommes de terre** dans des assiettes creuses et disposez le **tajine** à côté. Garnissez le plat du reste du **persil** et éventuellement des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles au thon et fromage grec

haricots verts, câpres et aneth frais

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Haricots verts



Thon au naturel



Tomate



Aneth, menthe  
et persil plat frais



Oignon



Câpres



Fromage grec



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Très nutritif, le thon est contient des protéines maigres, des acides gras oméga-3 et des vitamines essentielles. Il est bon pour le cœur, favorise les fonctions cérébrales et est pauvre en calories.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Casserole, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	270	300	420	450
Thon au naturel (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2477 /592	457 /109
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8	1,5
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	8,7	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

- Pour les **grenailles** et les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Les haricots verts sont riches en potassium, en fer et en acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



## 2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **grenailles** 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon**.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement les **herbes fraîches**. Émincez l'**oignon**.



## 3. Composer la salade

- Dans le saladier, mélangez la moitié des **herbes fraîches**, l'**oignon**, les **câpres**, le **thon**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate**, la mayonnaise et le **thon**.
- Mélangez bien.



## 4. Servir

- Servez la **salade de grenailles au thon** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec** et garnissez du reste d'**herbes fraîches**.

**Bon appétit !**



# Tikka masala d'émincés de poulet végétarien

riz, poivron pointu et yaourt

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Émincés vegan  
façon poulet



Yaourt entier bio



Garam masala



Oignon



Graines de  
coriandre moulues



Passata



Riz long grain



Lait de coco




Poivron rouge pointu



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Saviez-vous que garam masala signifie littéralement  
« mélange d'épices piquant » en hindoustani du Suriname ?

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse, sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	65	125	180	250	305	375
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3025 /723	640 /153
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	12,7	2,7
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	12,4	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Émincez l'**oignon** et coupez le **poivron pointu** en dés.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole puis égouttez-le et réservez-le.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire le **poivron pointu** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**.
- Ajoutez ensuite, par personne : ½ cc de **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et **graines de coriandre**.
- Poursuivez la cuisson 1 minute puis ajoutez la **passata** et couvrez. Laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.



### 3. Cuire le poulet végétarien

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire les **émincés végétariens** avec ½ cc de **garam masala** par personne 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poursuivez la cuisson 1 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Incorporez le **lait de coco** au **tikka masala**.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez les **émincés de poulet végétarien**.
- Servez le **riz** dans des grands bols et déposez-y le **tikka masala**.
- Garnissez du **yaourt**.

**Bon appétit !**

# Aubergine et courgette Al forno

casarecce, tomate et basilic frais

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata



Gouda vieux râpé



Casarecce



Basilic frais



Mélange d'épices  
siciliennes




Courgette



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Casarecce vient de l'italien « casereccio », qui signifie « fait maison ». Sa forme spécifique est obtenue en enroulant les pâtes fraîches autour d'un petit bâton.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Bol, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda vieux râpé* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	532 /127
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,6	2
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	17,6	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en tranches de ½ cm d'épaisseur dans la longueur. Coupez la **tomate** en rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.



## 4. Enfournier

Versez une couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la d'une couche d'**aubergine**, de **tomate** puis de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à épuiser les légumes, en terminant par une couche de sauce. Parsemez de **fromage râpé** et enfournez 20 à 25 minutes.



## 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les tranches d'**aubergine** et de **courgette** 4 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous avez une poêle à griller, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine et de courgette.



## 5. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, pour les **casarecce**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.



## 3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez la **passata** avec l'**ail**, le vinaigre balsamique, le sucre et les **épices siciliennes**. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez les **casarecce** sur les assiettes et disposez les **légumes Al forno dessus**. Garnissez du **basilic**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les légumes en conserve contiennent environ autant d'éléments nutritifs que les frais ! Ce plat compte donc plus de 300 g de légumes par personne.

**Bon appétit !**

# Pide turc aux boulettes de viande façon kefta

poivron pointu et oignon à l'aigre-douce

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Passata



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Pâte à pizza



Tomate



Poivron rouge pointu




Boulettes de bœuf  
haché assaisonnées aux  
épices kefta



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La pide turque est un pain plat en forme de bateau et garni de fromage, de viande, ou encore de légumes. Elle est cuite au four, puis servie chaude et croustillante.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus						À votre goût
Poivre et sel						À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	10,3	1,7
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	22,4	3,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	4,4	0,7

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez le **poivron pointu** en fines lanières. Émincez la moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et hachez l'autre moitié. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Garnir le pide

Étalez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil). Coupez-la en 2. Pliez-en les bords vers l'intérieur. Roulez-les coins vers l'intérieur pour former une sorte de « barquette ». Déposez la garniture sur la **pâte** et enfournez les pides 15 à 20 minutes.

**Conseil :** Utilisez éventuellement un rouleau à pâtisserie ou une bouteille vide pour dérouler la pâte.



## 2. Préparer la farce

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et revenir l'**ail** et l'**oignon émincé** 2 minutes. Ajoutez-y le **poivron pointu** et les **boulettes de viande** puis faites cuire 4 minutes en coupant les **boulettes** en deux à la spatule. Ajoutez ensuite la **passata**, les **épices du Moyen-Orient** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition, puis laissez mijoter doucement 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



## 5. Préparer les garnitures

Coupez la **tomate** en petits dés. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec du sambal (ou de la harissa) à votre convenance (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la mayonnaise par du yaourt.



## 3. Mariner l'oignon

Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge et le sucre. Ajoutez-y les **rondelles d'oignon**, du sel et du poivre à votre goût, puis réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.

**Le saviez-vous ?** 🍌 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



## 6. Servir

Servez les **pides** sur les assiettes et garnissez-les de l'**oignon à l'aigre doux** et de la **tomate**. Arrosez de la mayonnaise au sambal pour apprêter.

**Bon appétit !**

# Soupe de nouilles au curry et lait de coco

nouilles udon fraîches, coriandre et cacahuètes

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Piment rouge



Gousse d'ail



Oignon



Épices de curry jaune



Mélange à sauter avec champignons



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Nouilles udon fraîches



Sauce soja




Oignons frits



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et donc faciles à cuire dans la soupe !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Marmite à soupe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2807 /671	380 /91
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	23,4	3,2
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	13,1	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	3,6	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à soupe à feu vif.
- Faites-y revenir le **piment rouge**, l'**oignon**, l'**ail** et les **épices de curry jaune** 1 minute.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faites cuire le tout 4 minutes.



### 3. Laisser mijoter

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite à soupe. Laissez mijoter la **soupe** 4 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre** et concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Ajoutez les **nouilles udon** et la **sauce soja** à la soupe et poursuivez la cuisson 3 minutes (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez uniquement la moitié de la sauce soja et ajoutez-en éventuellement au service.



### 4. Servir

- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols.
- Garnissez de la **coriandre**, des **cacahuètes** et **oignons frits**.

**Bon appétit !**



# Rigatoni aux boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

brocoli, fromage et gomasio

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Rigatoni



Boulettes de bœuf et de porc



Oignon



Brocoli



Sauce soja



Crème liquide



Gouda râpé




Gomasio aux fines herbes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Elles sont un incontournable d'un célèbre magasin de meubles... Les fameuses boulettes de viande à la suédoise bien sûr - ou *köttbullar* ! Saurez-vous prononcer leur nom ?

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, fouet

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3774 /902	622 /149
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	22,3	3,7
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour les **pâtes** et le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Émincez finement l'**oignon**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, faites cuire les pâtes et le brocoli séparément dans 2 casseroles.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **rigatoni** 9 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y le **brocoli** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes .
- Ensuite, égouttez et réservez à couvert.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle. Elles ne doivent pas encore être complètement cuites à ce stade.



### 3. Cuire les boulettes de viande

- Dans la même poêle, faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la **crème liquide**, le bouillon, la moutarde, la farine (voir tableau des ingrédients) et 1 cc de **sauce soja** par personne. Mélangez le tout au fouet et laissez réduire la **sauce** 5 à 6 minutes. Goûtez et ajoutez plus de **sauce soja** si nécessaire.
- Remettez les **boulettes de viande** dans la poêle, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



### 4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** et le **brocoli** à la **sauce** dans la poêle et réchauffez 1 minute.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez du **fromage râpé** et **gomasio aux fines herbes**.

**Bon appétit !**

# Pâtes à la courgette en sauce crémeuse au fromage aux fines herbes mini-tomates roma, basilic et noix

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates roma



Gouda râpé



Fromage frais  
aux fines herbes



Basilic frais



Noix concassées



Spaghetti




Pesto



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide  
gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les  
artères et le cerveau.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	748 / 179
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	13,5	3
Glucides (g)	79	17
Dont sucres (g)	14	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Râpez la **courgette** et coupez les **mini-tomates roma** en deux.



### 2. Cuire

- Faites cuire les **spaghetti** dans la casserole 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **mini-tomates roma** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **courgette** râpée et faites cuire 3 à 4 minutes.



### 3. Mélanger les aromates

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **fromage aux fines herbes**, le **pesto** et la moitié du **fromage râpé**.
- Ciselez finement le **basilic**. Préparez la garniture dans l'autre petit bol en mélangeant le reste de **fromage râpé**, les **noix concassées** et le **basilic**. Réservez.

**Le saviez-vous ?** 🌱 La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale. Les acides gras oméga-3 sont bons pour le cœur et les artères. Les huiles de lin et de soja en contiennent aussi.



### 4. Mélanger

- Ajoutez les **spaghetti**, le mélange à base de **fromage frais aux herbes** et le vinaigre balsamique noir aux légumes.
- Mélangez bien et salez et poivrez à votre goût.
- Servez le tout dans des assiettes creuses et garnissez du mélange à base de **noix** et de **basilic**.

**Bon appétit !**

# Gratin de pâtes au poulet et aubergine

sauce tomate, mozzarella et épices italiennes

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Aubergine



Épices italiennes



Filet de poulet



Mozzarella râpée



Cubes de tomate



Penne

  
**NOUVEL  
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Notre mozzarella râpée est non seulement facile à utiliser mais également tout aussi douce et crémeuse que sa version en boule.  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, grande assiette, plat à four, casserole, essuie-tout, assiette, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3293 /787	540 /129
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	11,6	1,9
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	54	9
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson et réservez.



### 4. Griller l'aubergine

Versez la farine dans la grande assiette. Épongez bien les tranches d'**aubergine** avec l'essuie-tout puis passez-les dans la farine. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu vif. Faites-y dorer les tranches d'**aubergine** - seulement quelques unes à la fois - 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et laissez-les égoutter sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



### 2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**aubergine** dans la longueur, en tranches de ½ cm d'épaisseur maximum. Saupoudrez-les généreusement de sel des deux côtés, puis mettez-les dans la passoire. Laissez-les s'imprégner du sel.

*Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.*



### 5. Cuire le poulet

Frottez le **filet de poulet** de sel et de poivre. Faites fondre le beurre dans la poêle utilisée pour l'**aubergine** à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, mélangez les **pâtes** à la **sauce tomate**.



### 3. Préparer la sauce

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et les **épices italiennes**. Faites cuire 2 à 3 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et les **cubes de tomate**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Faites cuire le tout à couvert jusqu'à utilisation.



### 6. Servir

Répartissez les **pâtes en sauce** dans le plat à four, disposez-y le **poulet**, puis les tranches d'**aubergine** par-dessus. Dispersez-y la **mozzarella**. Enfournez 5 à 8 minutes. Servez le **gratin** sur les assiettes.

**Bon appétit !**

# Risotto au fromage de chèvre parfumé à la truffe

champignons, pecorino et persil

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz pour risotto



Champignons



Poireau



Fromage de chèvre frais



Pecorino râpé AOP



Huile parfumée à la truffe



Épices italiennes




Persil plat frais



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Cette huile parfumée à la truffe est produite à partir d'olives de Coratina & Peranzana récoltées à la main dans la région de Puglia.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### À ajouter vous-même

Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2657 /635	407 /97
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,3	2,3
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	4,8	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer le risotto

- Préparez le bouillon.
- Émincez finement le **poireau**.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 5 minutes.
- Ajoutez le **riz pour risotto** et laissez griller les grains 1 minute. Baissez le feu, ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement tout en remuant.



### 3. Apprêter le risotto

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Émiettez le **fromage de chèvre** et incorporez-en la moitié au **risotto**. Ajoutez-y les épices italiennes et la moitié du **persil**. Goûtez puis salez et poivrez à votre convenance.



### 2. Cuire les champignons

- Répétez l'opération avec ½ du bouillon, puis avec le dernier tiers. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite.
- Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **champignons** 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **risotto** sur les assiettes et déposez-y les **champignons**.
- Arrosez d'huile parfumée à la truffe, saupoudrez du **pecorino** et du reste de **fromage de chèvre**.
- Apprêtez avec le reste de **persil**.

Bon appétit !



# Salade garnie de jambon serrano et bouchées de chèvre au miel

couscous perlé, fenouil, orange et crema di balsamico

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fenouil



Couscous perlé



Menthe fraîche



Jambon serrano



Crème balsamique



Orange



Mâche



Bouchées de chèvre au miel



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le jambon serrano (ou « jambon montagnard ») est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagneuse : la *sierra*.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Grand bol, casserole

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Orange* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2343 / 560	416 / 99
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,8	1
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	24,7	4,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil).
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Égrenez-le ensuite à la fourchette et réservez-le.

**Conseil :** Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire !



### 2. Mariner le fenouil

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Détaillez le **fenouil** en dés.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec le vinaigre balsamique blanc, le sucre et 1 pincée de sel (voir conseil).
- Mélangez bien et réservez pour imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas le fenouil cru, vous pouvez aussi le faire cuire 10 minutes à l'eau.



### 3. Couper l'orange

- Épluchez l'**orange** et coupez-en la chair en quartiers.
- Effeuillez la **menthe**. Ciselez finement les feuilles.
- Ajoutez la **mâche**, le **couscous perlé**, la **menthe**, l'**orange** et l'huile d'olive vierge extra au **fenouil**.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** 🍀 La mâche est riche en fer et en calcium. Les 20 g contenus dans cette salade contribuent à un bon apport des deux.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur des assiettes et déposez-y le **jambon serrano** et le **fromage de chèvre**.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra et de **crème balsamique** à votre goût.

**Bon appétit !**



# Burger façon poisson et sauce ravigote

grenailles, mayonnaise à l'aneth et salade de pomme

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Burger végétal  
façon poisson



Demi-grenailles  
avec peau précuites



Radicchio et  
laitue romaine



Chou blanc et carotte



Pomme



Sauce ravigote



Thym séché



Aneth frais



Graines de courge

**NOUVEL  
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le burger vegan façon poisson ! Riche en goût et bon pour la planète, que demander de plus ?

Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger végétal façon poisson* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3527 /843	618 /148
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	6,6	1,2
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	19,4	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 9 minutes à couvert.
- Salez et poivrez, puis ajoutez le **thym** et poursuivez la cuisson 5 minutes sans couvercle.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



### 2. Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le sucre et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le **mélange de chou et carotte**, puis salez à votre goût. Mélangez bien et réservez. Remuez de temps en temps.
- Retirez le trognon de la **pomme** puis taillez-la en tranches.
- Ciselez finement l'**aneth**.



### 3. Cuire le burger

- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **burger** 3 minutes de chaque côté.
- Dans le saladier, mélangez la **sauce ravigote** avec l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'**aneth** et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez le **mélange radicchio & laitue**, la **salade de chou et carotte**, les **graines de courge** et la **pomme** au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Servez le **burger**, la **salade** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

**Bon appétit !**

# Poulet laqué et brocoli au gomasio

riz ail-gingembre et oignons croustillants

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincé de  
cuisse de poulet



Gousse d'ail



Brocoli



Oignon



Gomasio



Chutney piquant  
aux oignons



Riz jasmin



Purée de gingembre




Oignons frits



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de  
graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les  
saveurs tout en limitant vos apports en sel.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Casserole, film alimentaire, poêle, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	80	160	240	320	400	480
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3887 / 929	691 / 165
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	18,5	3,3
Glucides (g)	116	21
Dont sucres (g)	48,3	8,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,9	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre ½ du beurre dans la casserole à feu doux et cuire l'**ail** et la **purée de gingembre** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **riz** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 10 à 12 minutes puis égouttez (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz mais n'en servez que les ⅓. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur pour le lendemain.*



### 2. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites fondre ½ du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poulet** 7 minutes.
- Ajoutez le **chutney d'oignon**, le ketjap et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).

**Conseil** : Si vous aimez manger relevé, vous pouvez ajouter du sambal (ou de la harissa) à votre convenance si vous en avez.



### 3. Cuire le brocoli au micro-ondes

- Pendant ce temps, coupez le **brocoli** en fleurettes et placez-les dans le grand bol adapté au micro-ondes.
- Ajoutez-y le reste de beurre, 1 cs d'eau par personne puis couvrez de film alimentaire. Percez-le à plusieurs endroits.
- Faites chauffer au micro-ondes 4 à 5 minutes à puissance maximale, ou jusqu'à ce que vous puissiez piquer le **brocoli** à la fourchette sans trop de résistance. Retirez délicatement le film alimentaire et parsemez du **gomasio**. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** dans des bols et déposez le **brocoli** à côté.
- Déposez-y le **poulet** et la sauce.
- Garnissez des **oignons frits** pour apprêter.

**Bon appétit !**

# Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et pain naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan aux herbes



Mélange de carottes et oignons prédécoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Le coup de cœur de Selma.

### La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

Selma, créatrice de recettes : « Le dahl est l'un de mes plats préférés. Il m'a d'ailleurs inspiré cette soupe. Grâce aux légumes prédécoupés, aux lentilles précuites et aux nombreux aromates tels que le gingembre et le garam masala, ce plat est super rapide à

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	487 / 116
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	22,3	3
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	14,5	2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Enfourez le **pain naan** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**ail** avec la **purée de gingembre**, les **légumes prédécoupés** et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.



### 2. Préparer la soupe

- Ajoutez les **lentilles** directement à la **soupe** (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la **passata**, le bouillon et le **lait de coco**.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.



### 3. Préparer la sauce au yaourt

- Pendant ce temps ciselez grossièrement la **coriandre**, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de **menthe**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** avec la **menthe** et la moitié de la **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Ajoutez le vinaigre de vin blanc à la **soupe** et mixez le tout au mixeur plongeant (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et déposez-y la **sauce au yaourt**.
- Garnissez des **amandes effilées** et du reste de **coriandre**.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance et accompagnez du **pain naan**.

**Conseil** : Si la soupe est encore trop épaisse, ajoutez-y graduellement plus d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**Bon appétit !**





# Burger façon poulet et mayonnaise à l'aneth

frites, petit pain à la carotte et salade de concombre

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Petit pain à la carotte



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien



Laitue



[Mini-]concombre



Aneth frais



Oignon



Graines de moutarde jaune



Nouveauté dans votre box : le burger façon poulet du Boucher Végétarien ! Sa texture tendre a la saveur du poulet mais il est entièrement végétal.  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarian* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini]-concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4125 /986	765 /183
Lipides total (g)	64	12
Dont saturés (g)	7,9	1,5
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	16,3	3
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

2025-S01



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le hamburger sans les frites. Vous pourrez les utiliser un autre jour de la semaine.*



## 4. Cuire le burger

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, l'**aneth** et la moitié du miel et de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Dans la poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire le **burger** 6 à 7 minutes. Retournez le régulièrement.



## 2. Enfournier les frites

Dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à laisser suffisamment d'espace pour y ajouter le **petit pain** à la **carotte** plus tard. Enfournez 22 à 24 minutes, ou jusqu'à ce que les **frites** soient bien dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Ouvrez le **petit pain** à la **carotte** et enfournez-le avec les **frites** 4 à 6 minutes.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, versez la sauce à l'**oignon**, en en réservant ½ cs par personne pour l'étape 6. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le reste de miel et de moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Réservez une feuille de **laitue** entière par **burger** et émincez grossièrement le reste. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



## 3. Préparer la sauce à l'oignon

Émincez finement l'**oignon**. Dans la casserole en inox, faites chauffer l'eau avec le vinaigre de vin blanc et le sucre (voir tableau des ingrédients). Lorsque le sucre est dissous, ajoutez l'**oignon** et les **graines de moutarde** puis laissez mijoter à feu moyen 10 à 15 minutes. Réservez hors du feu. Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**.



## 6. Servir

Juste avant de servir, ajoutez la **laitue** émincée et le **concombre** au saladier et mélangez bien à la vinaigrette. Étalez la **mayonnaise à l'aneth** sur le **petit pain** à la **carotte** puis déposez-y la feuille de **laitue** et le **burger**. Accompagnez des **frites**, de la **salade** et éventuellement d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

**Bon appétit !**

# Salade de boulgour aux légumes rôtis

bouchées de chèvre au miel et graines de courge

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomate



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Poivron rouge pointu




Bouchées de chèvre au miel



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.

Détachez-moi ! 

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boullgour (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	2
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2435 /582	391 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7	1,1
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	17,5	2,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

2025-S01



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm. Dans le grand bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive et des **épices du Moyen-Orient**. Salez et poivrez. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 minutes.



### 4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **menthe fraîche**. Dans le saladier, mélangez la **tomate**, la **menthe fraîche** et le **mélange de salades**.



### 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **poivron pointu** en lanières et la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le même grand bol, mélangez tous les **légumes** avec le reste d'**épices du Moyen-Orient** et d'huile d'olive. Salez et poivrez.



### 5. Apprêter la salade

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez les **légumes rôtis**, le **boullgour** et la vinaigrette au saladier, puis mélangez bien. Si vous le souhaitez, arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer le boullgour

Retournez la **patate douce** à la fin du temps de cuisson, puis ajoutez les **légumes** sur la plaque de cuisson (voir conseil). Enfourez le tout encore 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson. Dans la casserole, mélangez le **boullgour** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire en remuant 1 minute, à feu moyen. Versez le bouillon sur le **boullgour** et faites-le cuire 10 minutes à feu doux à couvert. Égouttez-le. Égrenez-le ensuite à la fourchette.

**Conseil :** Utilisez-en éventuellement une 2e s'il n'y a plus de place.



### 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le du **fromage de chèvre frais** et des **graines de courge**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le boullgour de cette recette est aux céréales complètes. Comparées aux produits à base de céréales raffinées, celles-ci contiennent plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

**Bon appétit !**

# Saucisses de porc en sauce miel-moutarde

grenailles au romarin et carotte

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Romarin frais



Oignon



Saucisses de porc à la  
tomate et au romarin



Sauce au miel  
et moutarde



Carotte




Carotte jaune



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? Scannez le QR code  
pour donner votre avis !

Certains brins d'herbes fraîches ne sont pas comestibles. Les  
brins durs du thym et du romarin, par exemple, ne le sont  
pas.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce au miel et moutarde* (g)	40	80	120	160	200	240
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra			À votre goût			
Poivre et sel			À votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	400 /95
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	12,9	1,8
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	9,7	1,4
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,7	0,2

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Taillez l'**oignon** en 8. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et hachez-les grossièrement.
- Dans le bol, mélangez les **grenailles** avec la moitié du **romarin** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût, mélangez bien puis dispersez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Mélangez l'**oignon** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne puis ajoutez-le aux **grenailles** sur la plaque de cuisson et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes.



### 3. Cuire la carotte

- Coupez la **carotte** en demi-rondelles de 2 cm d'épaisseur et ajoutez-les à la sauteuse.
- Versez-y le bouillon puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes. Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le reste de **romarin** et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** S'il reste encore trop de liquide de cuisson, égouttez la carotte dans une passoire et remettez-la ensuite dans la sauteuse.



### 2. Cuire les saucisses

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses** 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Retournez régulièrement.
- Transférez les **saucisses** dans le plat à four et nappez-les de la moitié de la **sauce miel-moutarde**.
- Enfourez dans les 5 dernières minutes de cuisson des **grenailles**.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles**, l'**oignon** et la **carotte** dans des assiettes creuses. Déposez-y les **saucisses de porc**.
- Arrosez du reste de **sauce miel-moutarde**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.

**Bon appétit !**



# Boulettes de bœuf laquées

purée de pommes de terre aux herbes, haricots verts et oignon

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Ketchup



Sauce soja




Persil plat et basilic frais



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Non-ouverte, la sauce soja se conserve dans votre placard. Une fois ouverte, il est préférable de la conserver au réfrigérateur.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, petit bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boeuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	458 / 110
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,1	1,9
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	21,4	3,4
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en deux. Émincez finement l'**oignon**.



### 3. Cuire les légumes

- Arrosez les **haricots verts** de l'huile d'olive, ajoutez le reste de l'**oignon** et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **ketchup** avec la **sauce soja**, le miel et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez la sauce aux **boulettes de viande** et faites cuire 2 minutes en remuant régulièrement. Ensuite, coupez le feu.
- Pendant ce temps, ciselez les **herbes fraîches**.



### 2. Préparer les boulettes de viande

- Transférez les **haricots verts** dans la sauteuse et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Dans le bol, mélangez la **viande hachée** avec la **panko** puis formez-en 3 **boulettes** par personne.
- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen puis ajoutez la moitié de l'**oignon** et faites cuire 4 à 6 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Écrasez les **potatoes** au presse-purée avec ¼ cs de beurre par personne et un peu de liquide de cuisson à votre convenance. Incorporez-y la moutarde et les **herbes fraîches** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **purée** sur les assiettes avec les légumes et les **boulettes de viande**. Arrosez de la sauce restée dans la poêle.

Bon appétit !



# Curry vert au poulet

brocoli, carotte et riz brun

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Lait de coco



Épices de curry vert



Sauce de poisson



Brocoli



Riz brun cuisson rapide



Carotte



Purée de gingembre




Filet de poulet



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le saviez-vous ? Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2845 / 680	491 / 117
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	15,5	2,7
Glucides (g)	68	12
Dont sucres (g)	8,8	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	3,5	0,6

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Prélevez-en 50 ml par personne et réservez pour l'étape 3.
- Faites cuire le **riz** 10 minutes à feu moyen-vif dans la casserole. Ensuite, égouttez-le si nécessaire.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Détaillez la **carotte** en demi-rondelles.



### 3. Cuire le curry

- Ajoutez le **brocoli**, le **lait de coco**, les **épices de curry** vert ainsi que la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le bouillon réservé au wok/sauteuse.
- Laissez mijoter le **curry** 8 à 10 minutes à petit bouillon.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Cuire le poulet

- Coupez le **poulet** en dés de 2 cm.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 4 à 5 minutes uniformément.
- Ajoutez-y la **purée de gingembre**, l'**ail**, la **carotte** et l'**oignon** puis faites cuire 2 minutes.



### 4. Servir

- Servez le **curry vert au poulet** dans des assiettes creuses.
- Disposez le **riz** à côté.

**Bon appétit !**

# Viande de porc hachée à la vietnamienne avec du riz

mangue, salade et sauce Nước chấm

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Viande de porc fermier hachée



Gousse d'ail



Menthe, coriandre et basilic thaï



Citron vert



Sauce de poisson



[Mini-]concombre



Oignon



Piment rouge



Purée de gingembre



Mâche




Mangue



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le *nước chấm* désigne une variété de sauces vietnamiennes dans laquelle on trempe des aliments. Cette version joue sur les saveurs sucrées, acides, salées et épicées.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Sauteuse, bouilloire, râpe fine, casserole avec couvercle, éplucheur, saladier, petit bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	15	20	30	35	45
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Mangue* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3276 / 783	571 / 137
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	8	1,4
Glucides (g)	94	16
Dont sucres (g)	30,7	5,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	3,5	0,6

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



### 1. Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans une bouilloire (voir tableau des ingrédients). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **purée de gingembre**, la moitié de l'**ail** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et l'eau que vous venez de faire bouillir. Émiettez-y le bouillon cube et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



### 3. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif. Ajoutez-y la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes.
- Pendant ce temps, épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**. Prélevez le zeste du **citron vert**.
- Retirez la sauteuse du feu. Ajoutez-y les **herbes fraîches** et le **piment rouge**. Mélangez.

**Conseil** : Vous ajoutez l'oignon cru dans la salade à l'étape suivante. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec la viande hachée.



### 2. Préparer la salade

- Coupez l'**oignon** et le **concombre** en fines demi-rondelles (voir conseil). Pelez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.
- Dans le saladier, ajoutez l'**oignon**, le **concombre**, la **mangue**, la **mâche** et mélangez.
- Dans le petit bol, mélangez l'**ail**, le sucre, le vinaigre de vin blanc, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.

**Conseil** : À cette étape, vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous n'aimez pas ça, faites-le cuire à l'étape suivante avec la viande hachée.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



### 4. Servir

- Coupez le **citron vert** en quartiers et pressez-en 1 par personne au-dessus de la sauteuse. Ajoutez le zeste de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **viande hachée**, le **riz** et la **salade** sur les assiettes.
- Accompagnez de la sauce et éventuellement des quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**



# Couscous perlé aux légumes rôtis et fromage grec

champignons, patate douce et graines de courge grillées

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Champignons



Patate douce



Couscous perlé



Graines de courge



Fromage grec




Mélange d'épices péruviennes



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	19	2,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon dans la casserole pour le **couscous perlé**. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez la **carotte** en dés. Nettoyez les **champignons** avec l'essuie-tout, puis détaillez-les en lamelles. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en dés d'environ 1,5 cm.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse. On retrouve le phosphore principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les légumineuses, les produits à base de céréales complètes et les champignons.



## 4. Préparer les garnitures

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Pendant ce temps, émiettez le **fromage grec**.



## 2. Rôtir les légumes

Dispersez l'**oignon**, la **carotte**, les **champignons** et la **patate douce** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez le tout avec ½ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez généreusement. Enfourez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.



## 5. Apprêter

Dans le bol, mélangez les **légumes rôtis** avec le **couscous perlé**. Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc et les **épices péruviennes** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire le couscous perlé

Pendant ce temps, ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il s'assèche trop vite. Ensuite, égrenez-le et réservez-le.



## 6. Servir

Servez le **couscous perlé aux légumes rôtis** sur les assiettes. Garnissez du **fromage grec** et des **graines de courge grillées**.

**Bon appétit !**